

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 1

6 a 10 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	250,84	119,59	1,6	0,144	23,18
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,3,4,6,7} com arroz de couve lombarda	2007	479,7	22,1	2,8	57,9
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	41,964	0,53	0,11	5,64
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²	475,04	113,58	2	0,254	18,6
	Prato	Cubos de peito de frango estufados com macarronete ¹ e jardineira de legumes	1652	392	9,6	1,6	38
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,03	66,585	0,78	0	15,59
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,74	93,62	1,5	0,264	17,05
	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42	0,5	0,1	5,85
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete ¹	1452	346,98	3,01	0,64	35,78
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes ^{9,12}	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2
	Prato	Salada de grão com paloco ⁴ , batata, cenoura e ovo ³ ralado	1465,0	350,0	9,2	1,3	43,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alenteano (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 2

13 a 17 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5
	Prato	Arroz de peixe ⁴ com coentros	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7
	Prato	Perna de frango assado com espirais ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com batata e brócolos cozidos	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de caramelo ^{3,7}	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Sexta-Feira	Sopa	Horta ¹²	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9
	Prato	Carne de porco assada/estufada com ervilhas, cenoura e arroz	1997 / 2839	477,3 / 676	20,4 / 21,5	4,1 / 4,7	39,9 / 77,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos

11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 3

20 a 24 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1
	Prato	Massa tricolor de cavala em conserva ^{1,4} com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9
	Prato	Perú assado com arroz de milho e cenoura	1638,0	422,0	9,7	1,5	40,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti ¹²	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros ¹²	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7
	Prato	Rancho ¹	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9
	Prato	Carapau frito ^{1,4} / Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de tomate	2342,4/2760,1	599,9/648,8	16,5/30	3,06/2,70	56,3/71,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 4

27 a 31 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais ^{9,12}	209,0	109,0	1,7	0,2	20,7
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com molho de tomate e esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2
	Prato	Redfish ⁴ de tomata com batata e couve-flor cozidas	1442,0	344,0	11,4	1,7	27,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷	313,6/124 0,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32, 55
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ¹²	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças ¹²	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com coentros e massa cotovelinhos ¹	1653,0	396,0	12,0	1,8	37,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327 ,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18, 29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura	1760,0	420,0	11,8	1,8	44,1
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos

11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alenteano (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 5

3 a 7 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8
	Prato	Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura)	2148,0	513,0	20,5	2,1	44,8
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ^{1,12}	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4
	Prato	Arroz de aves (perú e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com couve-lombarda ¹²	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2
	Prato	Pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão-verde cozidos	1295,9	309,7	9,2	1,4	26,4
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quinta-Feira	Sopa	Legumes ^{9,12}	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2
	Prato	Perna de porco no forno/estufada com massa espiral ¹	1580 /1613	377 /358	13,8 /13,9	3,2/ 3,2	28,6 / 30,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ estufado com pimentos tricolor e arroz branco	1804,0	431,0	15,3	2,3	42,6
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos secos, 9Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1
	Prato	Nuggets de frango ^{1,3,6,7} panados no forno com arroz de milho e cenoura	1845,0	471,0	18,7	2,5	58,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Terça-Feira	Sopa	Couve branca ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1
	Prato	Filete de peixe escamudo ⁴ de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida	1158,0	276,0	7,7	1,1	24,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ¹²	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7
	Prato	Frango assado com esparguete ¹ e orégãos	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1417,1	338,9	7,8	1,2	30,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grelós ¹²	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1
	Prato	Chilli ^{1,6,12} com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alenteano (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 7

17 a 21 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)					
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²					356,9	85,2	1,5	0,2	13,8
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹					1868,5	446,5	20,6	6,2	39,1
	Salada	Alface, couve-roxa e milho					316,9	75,9	0,8	0,0	12,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)					313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)					
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}					395,7	94,6	1,4	0,2	18,2
	Prato	Solha ⁴ no forno com molho de limão e batata cozida					1256,0	300,0	9,2	1,4	23,4
	Salada	Pepino, tomate e couve-juliana					157,4	37,6	0,7	0,1	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina de morango ¹² com frutas					313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74
	Pão	Pão de mistura ¹					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)					
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda ¹²					360,2	86,1	1,3	0,1	15,5
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e esparguete ¹					1451,0	347,0	3,0	0,6	35,8
	Salada	Alface, cenoura e milho					280,0	67,1	0,8	0,0	11,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)					313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)					
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²					349,7	83,6	1,3	0,2	15,9
	Prato	Cavala de conserva ⁴ com salada de feijão-frade					2015,0	481,0	17,1	2,8	44,8
	Salada	Alface, beterraba e milho					321,4	77,0	0,8	0,0	12,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida					313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)					
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²					499,2	119,3	1,8	0,2	20,6
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês e arroz branco					1966,0	470,0	16,0	2,5	44,9
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate					182,1	43,5	0,2	0,0	8,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)					313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa					
	Prato					
	Salada	Carnaval				
	Sobremesa					
	Pão					
Terça-Feira	Sopa					
	Prato					
	Salada	Carnaval				
	Sobremesa					
	Pão					
Quarta-Feira	Sopa					
	Prato					
	Salada	Carnaval				
	Sobremesa					
	Pão					
Quinta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2
	Prato	1326,0	489,6	25,0	1,8	61,4
	Salada	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹				
Sexta-Feira	Sopa	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5
	Prato	1631 / 1575	390 / 377	16,3 / 15,9	4,5 / 4,4	29,2 / 28,4
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alenteano (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 9

2 a 6 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1
	Prato	Salada de graneiro ⁴ com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ³	1406,0	336,0	9,5	1,4	29,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9
	Prato	Carne de porco à Lavrador (feijão catarino, lombardo, cenoura emacarronete ¹)	2106,0	503,0	17,7	4,4	41,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4
	Prato	Filetes de pescada ⁴ com ervas aromáticas e arroz de açafão	1908,0	456,8	20,7	2,6	34,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,5/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1
	Prato	Perna de frango assada com oregãos e esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade ¹²	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de baunilha ^{3,7}	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,5/12,08
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos secos, 9Lactose, 10Glúten de trigo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 10

9 a 13 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8
	Prato	Empadão de arroz de vitela ^{1,6,12}	2191,5	523,8	26,3	8,4	41,2
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ^{7,12} e cenoura	1496,9	357,8	9,6	1,6	38,6
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷	313,6/124 0,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32, 55
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ^{1,3,6,12}	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{1,3,4} com saladinha de feijão-frade	1684,3	401,0	8,3	1,5	58,1
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327 ,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18, 29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1
	Prato	Bife de frango grelhado/estufado com massa fusilli ¹	0,9737024 22	336/345	9,2/9,3	1,5/1,5	28,6/30,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos

11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alenteano (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

16 a 20 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda ¹²	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5
	Prato	Pescada ⁴ no forno e salada russa	1436,3	342,5	9,4	1,4	31,8
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafre ¹²	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1208,5	288,4	7,3	1,0	23,4
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quinta-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0
	Prato	Carne de porco estufada/assada fatiada com esparguete ¹	1580 /1613	377 /358	13,8 /13,9	3,2/ 3,2	28,6 / 30,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4}	1787,0	426,0	12,0	1,6	43,6
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti ¹²	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos

11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo J. Alenteano (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

23 a 27 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com arroz de cenoura e ervilhas	1720,0	411,1	15,6	4,3	37,3
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa ¹²	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7
	Prato	Abrótea gratinada ^{1,4,7} com batata, cenoura e feijão verde	1461,0	349,0	7,9	1,3	35,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quarta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1
	Prato	Arroz de carnes à Lavrador (Carne de porco, frango, feijão, cenoura e couve lombarda)	1840,0	439,0	12,3	2,5	41,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Quinta-Feira	Sopa	Horta ¹²	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4} com coentros	1653,0	396,0	12,0	1,8	37,4
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷	313,6/124,0,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9
	Prato	Croquetes de carne ^{1,3,6,12} com arroz de legumes	2414,0	607,0	32,1	6,2	59,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos secos, 9Lactose, 10Glúten de trigo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
3,59	24,531	0,317	ET
3,6	10,7	1,1	ET
5,35	3,92	0,1028	ET
16,3	1,13	0,03	ET

o aos funcionários.

Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
5,51	5,161	0,6863	ET
5,6	37,9	0,5	ET
4,56	2,49	0,1065	ET
16,3	1,13	0,03	ET

o aos funcionários.

Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
7,33	3,14	0,3415	ET
6,96	29,6	0,7	ET
5,8	3,7	0,2213	ET
16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET

o aos funcionários.

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,8	5,0	0,4	ET
8,38	43,23	0,56	ET
4,6	2,5	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET

o aos funcionários.

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
3,6	24,5	0,3	ET
5,8	22,1	2,4	ET
7,5	3,4	0,3	ET
16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET

o aos funcionários.

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
11,6	2,9	0,4	ET
2,7	30,5	0,4	ET
5,6	3,4	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
4,4	3,3	0,1	ET
1,5	27,6	0,6	ET
5,0	4,7	0,2	ET
16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2,8	2,8	0,6	ET
1,2	41,5	0,6	ET
3,7	3,0	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,8	5,8	0,2	ET
3,9	30,3	0,5	ET
2,9	3,9	0,0	ET
16,3/12,08	1,13/4,925	0,03/0,131	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,8	5,2	0,4	ET
0,4/ 6	32,5 / 41,3	0,6/ 0,7	ET
6,2	2,9	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
8,1	2,4	0,3	ET
6,8	20,2	0,5	ET
4,6	4,3	0,0	ET
16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,0	3,0	0,7	ET
3,1	41,9	0,8	ET
5,4	2,6	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
8,7	6,5	0,4	ET
6,8	30,5	0,7	ET
5,0	4,7	0,2	ET
16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,1	2,6	0,3	ET
8,3	47,3	1,2	ET
6,2	4,0	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,4	2,1	0,3	ET
2,0/2,0	38,0/21,4	0,7/0,2	ET
3,7	3,0	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
1,1	24,2	0,2	ET
2,7	22,9	0,3	ET
1,6	4,2	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,3	3,1	0,5	ET
5,1	32,6	0,6	ET
7,5	3,4	0,3	ET
16,3/32,5 5	1,13/5,4	0,03/0,21	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
11,0	2,8	0,4	ET
4,7	38,9	1,0	ET
4,6	4,3	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,5	5,8	0,4	ET
3,0	33,0	0,6	ET
5,4	2,6	0,1	ET
16,3/18,2 9	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,0	2,0	0,2	ET
4,3	33,3	0,7	ET
7,5	2,6	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,9	2,6	0,4	ET
5,7	36,3	1,4	ET
8,8	2,0	0,3	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
3,8	3,7	0,2	ET
0,6	40,6	0,5	ET
2,6	5,6	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,8	5,8	0,2	ET
3,9	29,2	0,7	ET
2,9	3,9	0,0	ET
16,3/18,2 9	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
3,6	24,5	0,3	ET
1,3 / 2,6	33,7 / 34,1	0,6 / 0,6	ET
5,8	3,7	0,2	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,5	4,7	0,4	ET
2,9	29,6	0,6	ET
5,4	2,6	0,1	ET
16,3/5,1	1,13/5,12	0,03/0,18	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,3	3,1	0,3	ET
3,5	15,9	0,3	ET
5,8	3,7	0,2	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
8,1	2,4	0,3	ET
2,2	26,5	0,7	ET
4,6	2,5	0,1	ET
16,3/12,19	1,13/5,8	0,03/0,1	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,1	2,6	0,3	ET
1,2	41,5	0,6	ET
5,4	3,9	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,3	3,1	0,5	ET
7,7	35,9	0,8	ET
6,0	4,0	0,1	ET
16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,8	3,4	0,4	ET
1,9	36,4	0,6	ET
7,1	3,5	0,2	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de



Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
1,4	2,5	0,2	ET
2,9	25,1	0,1	ET
3,8	5,3	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2,6	1,9	0,2	ET
1,6	29,7	0,8	ET
4,7	3,3	0,0	ET
16,3/4,74	1,13/22,6 25	0,03/0,0244	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,5	3,1	0,3	ET
8,4	43,2	0,6	ET
3,3	3,8	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,4	2,1	0,3	ET
5,7	36,1	1,9	ET
5,0	4,7	0,2	ET
16,3/18,2 9	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,8	5,0	0,4	ET
4,5	35,1	0,6	ET
7,5	2,6	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
3,6	24,5	0,3	ET
2,9	8,1	0,3	ET
2,9	2,8	0,0	ET
16,3/18,2 9	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
4,4	3,3	0,1	ET
1,8 / 1,2	30,9 / 29,1	1,3 / 0,6	ET
5,9	4,1	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
8,1	2,4	0,3	FT
7,6	32,3	0,7	FT
5,4	2,6	0,1	FT
16,3	1,1	0,0	FT
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,4	2,1	0,3	FT
7,1	44,6	1,1	FT
7,5	2,6	0,1	FT
16,3	1,1	0,0	FT
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
8,7	6,5	0,4	FT
1,4	31,9	3,1	FT
3,3	3,8	0,1	FT
16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,3	3,1	0,3	FT
1,2	41,5	0,6	FT
3,7	3,0	0,0	FT
16,3	1,1	0,0	FT
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,3	6,1	0,4	FT
2,5	14,9	2,7	FT
5,0	4,7	0,2	FT
16,3/12,08	1,13/4,925	0,03/0,131	FT
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,9	2,6	0,4	ET
1,5	29,5	0,4	ET
5,4	2,6	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,0	2,0	0,2	ET
5,4	27,9	0,9	ET
7,5	2,6	0,1	ET
16,3/32,5 5	1,13/5,4	0,03/0,21	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
3,9	1,8	0,1	ET
0,6	42,8	1,0	ET
7,5	3,4	0,3	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
3,6	24,5	0,3	ET
5,7	20,6	0,9	ET
5,9	4,1	0,1	ET
16,3/18,2 9	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,3	3,1	0,3	ET
1,3/2,7	33,8/34,2	0,6/0,6	ET
3,3	3,8	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,5	3,1	0,3	ET
9,0	32,2	0,9	ET
1,6	4,2	0,0	ET
16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
3,6	24,5	0,3	ET
2,9	40,5	0,8	ET
7,5	3,4	0,3	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,5	5,2	0,7	ET
1,6	31,2	0,6	ET
4,7	3,3	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
5,0	2,0	0,3	ET
1,3 / 2,6	33,7 / 34,1	0,6 / 0,6	ET
8,8	2,0	0,3	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
4,4	3,3	0,1	ET
5,8	35,6	0,4	ET
5,1	3,9	0,0	ET
16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de



Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
7,3	3,1	0,3	ET
3,5	29,6	0,7	ET
5,9	3,0	0,0	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
8,7	5,6	0,4	ET
7,0	32,2	0,9	ET
5,0	4,7	0,2	ET
16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
8,1	2,4	0,3	ET
6,5	40,7	0,7	ET
5,4	2,6	0,1	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,8	5,2	0,4	ET
3,0	33,0	0,6	ET
7,5	2,6	0,1	ET
16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21	ET
o aos funcionários.			

Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
6,4	2,1	0,3	ET
1,8	18,6	1,6	ET
6,4	2,1	0,3	ET
16,3	1,1	0,0	ET
o aos funcionários.			

de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

Jorge, Tabela da Composição de